

Pierwsza pomoc w najczęstszych sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

1. Zasady ogólne:

- ocenić bezpieczeństwo swoje, poszkodowanego i otoczenia,
- założyć rękawiczki jednorazowe (jeśli są),
- sprawdzić reakcję (przytomność), oddech i tętno,
- wezwać pomoc: 112 (lub 999),
- działać zgodnie z własnymi umiejętnościami — lepsza pomoc „niedoskonała” niż żadna.

Najczęstsze sytuacje i pierwsza pomoc:

2. Zatrzymanie krążenia (NZK) – brak oddechu, brak reakcji:

- sprawdzić: czy oddycha — jeśli nie:
- natychmiast rozpocząć RKO (resuscytacja krążeniowo-oddechowa):
- 30 uciśnień klatki piersiowej (głębokość 5–6 cm, tempo 100–120/min),
- 2 oddechy ratownicze (lub same uciśnięcia, jeśli się boisz).
- jeśli jest AED (defibrylator) — użyj zgodnie z instrukcją.

3. Utrata przytomności z oddechem (omdlenie):

- ułożyć w pozycji bezpiecznej bocznej,
- kontrolować oddech,
- wezwać pomoc, jeśli nie odzyskuje przytomności lub jej stan się pogarsza.

4. Krwotok:

- duży, silny krwotok:
- ucisnąć miejsce krwawienia czystym opatrunkiem lub dłonią,
- unieść kończynę powyżej serca, jeśli to możliwe,
- założyć opatrunek uciskowy.
- nie zdejmować skrzepniętych opatrunków — tylko dokładać kolejne.

5. Złamania, skręcenia:

- unieruchomić kończynę w pozycji zastanej,
- chłodzić lodem przez ubranie,
- nie nastawiać kości samodzielnie.

6. Oparzenia:

- schładzać oparzone miejsce zimną wodą minimum 10–15 minut,
- nie przebijać pęcherzy,
- nie smarować tłuszczami, alkoholem, mąką itp.,
- zabezpieczyć jałowym opatrunkiem.

7. Podtopienie:

- wyjąć poszkodowanego z wody (jeśli bezpieczne),
- jeśli nie oddycha — rozpocząć RKO,
- wezwać pomoc, kontrolować oddech i krążenie.

8. Atak drgawek (padaczka):

- zabezpieczyć przed urazami, nie wkładać nic do ust,
- nie przytrzymywać na siłę,
- jeśli atak trwa >5 minut lub powtarza się — wezwać pomoc.

9. Zatrucie (wdychane, połknięte, ukłucia):

- odsunąć od źródła substancji, zapewnić świeże powietrze,
- nie wywoływać wymiotów (chyba że zaleci dyspozytor 112),
- zebrać opakowanie substancji dla służb medycznych.

Podsumowanie:

- Zawsze kieruj się zasadą „najpierw bezpieczeństwo”.
- Pamiętaj: lepiej zrobić coś niedoskonale, niż nic.
- **Nigdy nie opuszczaj poszkodowanego przed przekazaniem go służbom.**